

# Vivez le trail expérience by ASICS

La saison 2 du **TRAIL EXPERIENCE by ASICS** a été lancée ce week-end en terre Bretonne sur le **TRAIL GLAZIG**.

2400 coureurs étaient au rendez-vous de la 9<sup>e</sup> édition de cette belle épreuve tracée sur 32 km entre les terres intérieures et les sentiers côtiers. Samedi 14 Février, La veille, le Trail Expérience by Asics avait l'honneur de lancer l'évènement, en proposant à 74 traileurs de partager l'expertise technique d'ASICS et des marques leaders du Trail Running que sont Myotest, Suunto, Petzl et Compressport.



Après s'être inscrits sur <http://www.asics.fr/outdoor/> les coureurs étaient attendus par groupe de 10 à 15 pour une petite séance de running, en compagnie d'Erik CLAVERY et Niko DARMAILLACQ, membres du pro team ASICS TRAIL .

Après avoir reçu le tee-shirt ASICS spécial TEBA, le programme débutait par 25 mn à allure douce, avec des essais de la nouvelle gamme ASICS Trail : Gel Trabucco, Gel Trail Attack, Gel Trail Sensor et Gel Moriko, des manchons de Compression COMPRESSPORT, des ordinateurs de poignet SUUNTO et des frontales PETZL.

Suivaient quelques éducatifs, un moment d'échange avec les athlètes et un enregistrement de la fréquence cardiaque de chacun sur un 1500 m à allure douce, qui a permis de cerner les Vitesses Maximales Aérobie individuelles. De retour sur l'espace TEBA, les stagiaires ont terminé ce programme d'évaluation par un test de leurs qualités de force, vitesse et coordination avec la technologie MYOTEST. Enfin, exploitant l'ensemble de ces données, les coachs du team ASICS Trail, ont pu, au cours d'un entretien individuel, apporter à chacun des solutions personnalisées d'entraînement et une programmation d'activité sur 8 à 12 semaines.

Rendez-vous le 27 Mars, à Lyon, place des Terreaux dans le cadre du Lyon Urban Trail....

DATE	COURSE	LIEU	SITE WEB	TYPE	COACHING
27 et 28 mars	<b>Lyon Urban Trail</b>	Lyon	<a href="http://www.lyonurban-trail.com">www.lyonurban-trail.com</a>	Un parcours 100% urbain, pour un voyage au cœur de la capitale historique des Gaules, 42 km et 1500 m de D+	
10 et 11 avril	<b>Trail de Sainte Victoire</b>	Rousset	<a href="http://www.trail.aill-rousset.com">www.trail.aill-rousset.com</a>	Un parcours ultra technique sur la montagne chère à Cézanne, la Sainte Victoire, 50 km et 2700 m de D+	
17 et 18 avril	<b>Trail de Gravona</b>	Corse	<a href="http://www.csmezzevia.com">www.csmezzevia.com</a>	La montagne corse, sauvage, ultra technique, rare et lumineuse pour un trail intense de 20 km et 1500 m de D+	
9 et 10 mai	<b>Trail des Forts Besançon</b>	Besançon	<a href="http://www.trailbesancon.free.fr">www.trailbesancon.free.fr</a>	Sur les collines fortifiées qui dominent la ville pour 45 km et 2020 de D+	
13, 14 et 15 mai	<b>Euskal Trails</b>	Pyrénées	<a href="http://www.euskalraid.com">www.euskalraid.com</a>	2 jours de course pour 2 étapes de 65 km et 8000 m de D+ au cœur de la montagne Basque	Pas de TEBA en 2010
23 et 24 juillet	<b>6000 D</b>	La Plagne	<a href="http://www.la6000d.com">www.la6000d.com</a>	Plus qu'une course, un monument, une montée mythique, des passages sur les glaciers à 3000 m d'altitude et une descente gigantesque ,pour 60 km et 3977 m de D+	
29 et 30 août	<b>Crêtes Vosgiennes</b>	Alsace	<a href="http://www.cretes-vosgiennes.com">www.cretes-vosgiennes.com</a>	Un parcours de crêtes, rapide, panoramique et technique sur 35 km et 1000 de D+	
29 et 30 août	<b>Grand Raid Pyrénées</b>	Pyrénées	<a href="http://www.grandraidpyrenees.com">www.grandraidpyrenees.com</a>	Tracé au cœur du Parc National des Pyrénées, autour du Pic du Midi de Bigorre, un « voyage » de 160 km et 10 000 m de D	Pas de TEBA en 2010

Contact : [www.asics.fr](http://www.asics.fr) et Cathy 06 70 46 09 61



